

Ensalada de Oprah

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 cucharaditas vinagre blanco
- 2 tazas hojas verdes para ensalada (de su preferencia)
- 1 taza vegetales (tomates, pepinos, zanahorias, judías verdes - picados)
- 1 taza trozos de piña, escurrida (enlatada en su jugo, o trocitos de naranja fresca)
- Aderezo dinamita
- 2 cucharadas pasitas (o arándanos rojos deshidratados)
- 2 cucharadas nueces, cualquier tipo (picadas)
- 1/4 taza yogurt, sabor fruta, sin grasa
- 1/16 taza jugo de naranja (1 cucharada)

Preparación

1. Coloque los vegetales para ensalada en un platón o un plato para ensalada.
2. En otro tazón grande, mezcle los vegetales picados y segmentos de naranja. Agregue el aderezo y mezcle bien. Con una cuchara coloque la mezcla anterior sobre las hojas verdes de la ensalada.
3. Coloque las pasitas y nueces sobre la ensalada. Sirva.

Preparación del Aderezo Dinamita:

1. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	40 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Refrigere hasta que esté listo para servir.

Notas

Se usan los tomates en el análisis de costo y nutrición de los vegetales.

California 5 A Day, It's So Easy
Contra Costa Health Services